

Nutrient Detail Report

District: Redondo Beach Unified School District

School: School

Menu: Middle School Breakfast Menu 2018-19

Date Range: September 24, 2018 - September 28, 2018



Recipe Name	Recipe #	Portion Size	Plan Qty	Calories (kcal)	Protein (g)	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Carbohydrates (g)	Fiber (g)	Sugars (g)	Iron (mg)	Calcium (mg)	Vitamin A (IU)	Vitamin C (mg)	Vitamin D (mcg)
Mon - 09/24/2018																			
Middle School Breakfast Menu 2018-19																			
		Total	200																
Cocoa Puffs Bowlpack	205	1.00 each	10	110.000	2.000	1.500	0.000	0.000	0.000	160.000	N/A*	25.000	2.000	8.000	4.500	100.000	500.000	6.000	N/A*
Honey Nut Cheerios Bowlpack	139	1.00 Each	10	110.000	11.000	1.500	0.000	0.000	0.000	160.000	N/A*	22.000	2.000	9.000	4.500	100.000	500.000	6.000	N/A*
Trix Bowlpack	209	1.00 each	10	110.000	1.000	1.000	0.000	0.000	0.000	140.000	N/A*	24.000	1.000	7.000	4.500	80.000	400.000	4.800	N/A*
Cinnamon Toast Crunch	235	1.00 each	10	111.373	1.012	3.037	0.506	0.000	0.000	161.997	N/A*	22.275	3.037	6.075	3.645	202.496	404.993	4.860	N/A*
Blueberry Muffin	253	1.00 Each	5	223.000	3.900	6.000	0.900	0.000	30.000	115.000	N/A*	38.500	3.300	16.500	1.100	8.500	52.000	1.200	N/A*
Chocolate Chip Muffin	245	1.00 Each	10	227.000	3.900	6.000	0.900	0.000	30.000	115.000	N/A*	39.500	3.100	17.500	0.900	4.000	44.000	N/A*	0.000
Double Chocolate Chip Muffin	249	1.00 Each	10	229.000	3.800	6.000	0.900	0.000	30.000	125.000	N/A*	40.000	3.100	18.500	1.000	3.500	47.000	0.200	N/A*
Bagel, WG	119	1.00 Bagel	10	217.000	7.800	0.820	0.090	0.000	0.000	230.000	N/A*	44.600	4.360	4.000	2.470	18.000	0.000	0.000	N/A*
Cinnamon Roll, IW	355	1.00 Each	10	300.000	5.000	8.000	1.500	0.000	5.000	270.000	N/A*	54.000	3.000	24.000	1.080	900.000	4500.000	1.200	N/A*

Breakfast Bun	199	1.00 bun	10	200.000	4.000	7.000	2.000	0.000	0.000	200.000	N/A*	30.000	2.000	10.000	2.700	80.000	200.000	0.000	N/A*
Cinnamon Coffee Cake, WG	95	1.00 Piece	10	340.000	6.000	13.000	1.500	0.000	50.000	350.000	N/A*	53.000	3.000	25.000	1.800	80.000	100.000	0.000	N/A*
Frudel, Apple	135	1.00 Package	10	209.743	4.994	5.993	0.999	0.000	0.000	259.681	N/A*	35.956	1.998	10.987	1.079	0.000	0.000	0.000	N/A*
Frudel, Cherry	137	1.00 Package	10	209.743	4.994	5.993	0.999	0.000	0.000	259.681	N/A*	36.955	1.998	10.987	1.079	0.000	0.000	0.000	N/A*
Mini Cinnis	43	1.00 Package	10	239.706	4.994	6.991	1.498	0.000	0.000	269.669	N/A*	38.952	1.998	14.982	1.438	39.951	0.000	0.000	N/A*
Mini Maple Pancakes	99	1.00 Package	10	200.000	5.000	4.000	0.500	0.000	5.000	280.000	N/A*	36.000	4.000	13.000	1.440	60.000	200.000	0.000	N/A*
French Toast Breakfast Bar	145	1.00 Bar	5	290.000	5.000	9.000	2.500	0.000	25.000	200.000	N/A*	47.000	3.000	21.000	1.800	40.000	0.000	0.000	N/A*
Banana Chocolate Chip Breakfast Bar	149	1.00 Bar	5	280.000	5.000	8.000	3.000	0.000	15.000	220.000	N/A*	48.000	3.000	23.000	1.800	20.000	0.000	0.000	N/A*
Oatmeal Chocolate Chip Breakfast Bar	147	1.00 Bar	5	290.000	5.000	9.000	3.000	0.000	20.000	240.000	N/A*	47.000	3.000	22.000	1.800	20.000	0.000	0.000	N/A*
Breakfast Pizza w/ Turkey Sausage	179	1.00 Each	10	209.636	8.984	6.988	1.997	0.000	14.974	349.393	329.427	26.953	2.995	4.991	1.897	145.747	0.000	0.000	0.000
French Toast Sticks	397	3.00 sticks	10	250.000	7.000	9.000	1.500	0.000	0.000	300.000	N/A*	36.000	4.000	8.000	2.780	218.000	410.000	7.440	N/A*
PB&J Sandwich, Small	697	1.00 Sandwich	10	300.000	9.000	17.000	3.000	0.000	0.000	280.000	N/A*	32.000	4.000	14.000	1.440	20.000	0.000	0.000	N/A*
Pancake on a Stick with Turkey Sausage	831	1.00 Each	10	172.000	7.300	6.500	1.800	0.000	37.000	439.000	N/A*	21.900	1.800	8.000	1.800	68.000	15.000	0.000	N/A*
Apple Juice	185	1.00 Carton	25	55.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	15.000	N/A*	15.000	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000	30.000	N/A*

Orange Juice	189	1.00 Carton	25	55.000	1.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	14.000	N/A*	14.000	0.000	14.000	0.000	10.000	100.000	30.000	N/A*
Wildberry Juice	193	1.00 Carton	25	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	15.000	N/A*	15.000	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000	30.000	N/A*
Fresh Apple	231	1/2 cup	50	31.874	0.159	0.104	0.017	0.000	0.000	0.000	0.613	N/A*	8.465	1.471	6.369	0.074	3.678	33.100	2.820	N/A*
Fresh Banana	41	1/2 cup	50	112.138	1.373	0.416	0.141	0.000	0.000	0.000	1.260	N/A*	28.778	3.276	15.410	0.328	6.300	80.639	10.962	N/A*
Fresh Orange	233	1.00 each	50	62.702	1.254	0.160	0.020	0.000	0.000	0.000	0.000	N/A*	15.676	3.202	12.474	0.133	53.364	300.171	70.974	N/A*
Graham Crackers	349	1.00 Package	40	90.000	2.000	2.500	0.000	0.000	0.000	0.000	95.000	N/A*	17.000	1.000	5.000	0.720	100.000	500.000	0.000	N/A*
Chocolate Milk	35	1.00 Carton	100	120.000	8.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.000	150.000	N/A*	22.000	0.000	20.000	0.000	300.000	500.000	1.800	5.000
White 1% Milk	47	1.00 Carton	50	120.000	11.000	2.500	1.500	0.000	0.000	15.000	150.000	N/A*	14.000	0.000	14.000	0.000	350.000	500.000	2.400	5.000
Cream Cheese Cup	241	1.00 Each	10	60.000	2.000	4.500	3.500	0.000	0.000	15.000	95.000	N/A*	1.000	0.000	1.000	0.000	20.000	300.000	0.000	N/A*
Beef Sausage Patty	409	1.00 patty	10	70.874	6.075	4.556	1.519	0.000	0.000	20.250	242.996	121.498	1.012	0.000	0.000	0.304	9.517	0.000	0.000	6.395
Weighted Daily Average				401.807	13.737	8.064	1.890	0.000	18.861	391.214	22.546*	72.197	4.964	41.377	2.458	384.259	973.327	35.494*	4.070*	
% of Calories					13.67%	18.06%	4.23%	0.00%				71.87%								

Recipe Name	Recipe #	Portion Size	Plan Qty	Calories (kcal)	Protein (g)	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Carbohydrates (g)	Fiber (g)	Sugars (g)	Iron (mg)	Calcium (mg)	Vitamin A (IU)	Vitamin C (mg)	Vitamin D (mcg)
-------------	----------	--------------	----------	-----------------	-------------	---------------	-------------------	---------------	------------------	-------------	----------------	-------------------	-----------	------------	-----------	--------------	----------------	----------------	-----------------

Tue - 09/25/2018																				
Middle School Breakfast Menu 2018-19																				
		Total	200																	
Cocoa Puffs Bowlpack	205	1.00 each	10	110.000	2.000	1.500	0.000	0.000	0.000	0.000	160.000	N/A*	25.000	2.000	8.000	4.500	100.000	500.000	6.000	N/A*
Honey Nut Cheerios Bowlpack	139	1.00 Each	10	110.000	11.000	1.500	0.000	0.000	0.000	0.000	160.000	N/A*	22.000	2.000	9.000	4.500	100.000	500.000	6.000	N/A*
Trix Bowlpack	209	1.00 each	10	110.000	1.000	1.000	0.000	0.000	0.000	0.000	140.000	N/A*	24.000	1.000	7.000	4.500	80.000	400.000	4.800	N/A*
Cinnamon Toast Crunch	235	1.00 each	10	111.373	1.012	3.037	0.506	0.000	0.000	0.000	161.997	N/A*	22.275	3.037	6.075	3.645	202.496	404.993	4.860	N/A*
Blueberry Muffin	253	1.00 Each	5	223.000	3.900	6.000	0.900	0.000	30.000	0.000	115.000	N/A*	38.500	3.300	16.500	1.100	8.500	52.000	1.200	N/A*
Chocolate Chip Muffin	245	1.00 Each	10	227.000	3.900	6.000	0.900	0.000	30.000	0.000	115.000	N/A*	39.500	3.100	17.500	0.900	4.000	44.000	N/A*	0.000
Double Chocolate Chip Muffin	249	1.00 Each	10	229.000	3.800	6.000	0.900	0.000	30.000	0.000	125.000	N/A*	40.000	3.100	18.500	1.000	3.500	47.000	0.200	N/A*
Bagel, WG	119	1.00 Bagel	10	217.000	7.800	0.820	0.090	0.000	0.000	0.000	230.000	N/A*	44.600	4.360	4.000	2.470	18.000	0.000	0.000	N/A*
Cinnamon Roll, IW	355	1.00 Each	10	300.000	5.000	8.000	1.500	0.000	5.000	0.000	270.000	N/A*	54.000	3.000	24.000	1.080	900.000	4500.000	1.200	N/A*
Breakfast Bun	199	1.00 bun	10	200.000	4.000	7.000	2.000	0.000	0.000	0.000	200.000	N/A*	30.000	2.000	10.000	2.700	80.000	200.000	0.000	N/A*
Cinnamon Coffee Cake, WG	95	1.00 Piece	10	340.000	6.000	13.000	1.500	0.000	50.000	0.000	350.000	N/A*	53.000	3.000	25.000	1.800	80.000	100.000	0.000	N/A*
Frudel, Apple	135	1.00 Package	10	209.743	4.994	5.993	0.999	0.000	0.000	0.000	259.681	N/A*	35.956	1.998	10.987	1.079	0.000	0.000	0.000	N/A*
Frudel, Cherry	137	1.00 Package	10	209.743	4.994	5.993	0.999	0.000	0.000	0.000	259.681	N/A*	36.955	1.998	10.987	1.079	0.000	0.000	0.000	N/A*

Mini Cinnis	43	1.00 Package	10	239.706	4.994	6.991	1.498	0.000	0.000	269.669	N/A*	38.952	1.998	14.982	1.438	39.951	0.000	0.000	N/A*
Mini Maple Pancakes	99	1.00 Package	10	200.000	5.000	4.000	0.500	0.000	5.000	280.000	N/A*	36.000	4.000	13.000	1.440	60.000	200.000	0.000	N/A*
French Toast Breakfast Bar	145	1.00 Bar	5	290.000	5.000	9.000	2.500	0.000	25.000	200.000	N/A*	47.000	3.000	21.000	1.800	40.000	0.000	0.000	N/A*
Banana Chocolate Chip Breakfast Bar	149	1.00 Bar	5	280.000	5.000	8.000	3.000	0.000	15.000	220.000	N/A*	48.000	3.000	23.000	1.800	20.000	0.000	0.000	N/A*
Oatmeal Chocolate Chip Breakfast Bar	147	1.00 Bar	5	290.000	5.000	9.000	3.000	0.000	20.000	240.000	N/A*	47.000	3.000	22.000	1.800	20.000	0.000	0.000	N/A*
Breakfast Pizza w/ Turkey Sausage	179	1.00 Each	10	209.636	8.984	6.988	1.997	0.000	14.974	349.393	329.427	26.953	2.995	4.991	1.897	145.747	0.000	0.000	0.000
French Toast Sticks	397	3.00 sticks	10	250.000	7.000	9.000	1.500	0.000	0.000	300.000	N/A*	36.000	4.000	8.000	2.780	218.000	410.000	7.440	N/A*
PB&J Sandwich, Small	697	1.00 Sandwich	10	300.000	9.000	17.000	3.000	0.000	0.000	280.000	N/A*	32.000	4.000	14.000	1.440	20.000	0.000	0.000	N/A*
Pancake on a Stick with Turkey Sausage	831	1.00 Each	10	172.000	7.300	6.500	1.800	0.000	37.000	439.000	N/A*	21.900	1.800	8.000	1.800	68.000	15.000	0.000	N/A*
Apple Juice	185	1.00 Carton	25	55.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	15.000	N/A*	15.000	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000	30.000	N/A*
Orange Juice	189	1.00 Carton	25	55.000	1.000	0.000	0.000	0.000	0.000	14.000	N/A*	14.000	0.000	14.000	0.000	10.000	100.000	30.000	N/A*
Wildberry Juice	193	1.00 Carton	25	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	15.000	N/A*	15.000	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000	30.000	N/A*
Fresh Apple	231	1/2 cup	50	31.874	0.159	0.104	0.017	0.000	0.000	0.613	N/A*	8.465	1.471	6.369	0.074	3.678	33.100	2.820	N/A*
Fresh Banana	41	1/2 cup	50	112.138	1.373	0.416	0.141	0.000	0.000	1.260	N/A*	28.778	3.276	15.410	0.328	6.300	80.639	10.962	N/A*

Fresh Orange	233	1.00 each	50	62.702	1.254	0.160	0.020	0.000	0.000	0.000	0.000	N/A*	15.676	3.202	12.474	0.133	53.364	300.171	70.974	N/A*
Graham Crackers	349	1.00 Package	40	90.000	2.000	2.500	0.000	0.000	0.000	0.000	95.000	N/A*	17.000	1.000	5.000	0.720	100.000	500.000	0.000	N/A*
Chocolate Milk	35	1.00 Carton	100	120.000	8.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.000	150.000	N/A*	22.000	0.000	20.000	0.000	300.000	500.000	1.800	5.000
White 1% Milk	47	1.00 Carton	50	120.000	11.000	2.500	1.500	0.000	0.000	15.000	150.000	N/A*	14.000	0.000	14.000	0.000	350.000	500.000	2.400	5.000
Cream Cheese Cup	241	1.00 Each	10	60.000	2.000	4.500	3.500	0.000	0.000	15.000	95.000	N/A*	1.000	0.000	1.000	0.000	20.000	300.000	0.000	N/A*
Beef Sausage Patty	409	1.00 patty	10	70.874	6.075	4.556	1.519	0.000	0.000	20.250	242.996	121.498	1.012	0.000	0.000	0.304	9.517	0.000	0.000	6.395
Weighted Daily Average				401.807	13.737	8.064	1.890	0.000	0.000	18.861	391.214	22.546*	72.197	4.964	41.377	2.458	384.259	973.327	35.494*	4.070*
% of Calories					13.67%	18.06%	4.23%	0.00%					71.87%							

Recipe Name	Recipe #	Portion Size	Plan Qty	Calories (kcal)	Protein (g)	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Carbohydrates (g)	Fiber (g)	Sugars (g)	Iron (mg)	Calcium (mg)	Vitamin A (IU)	Vitamin C (mg)	Vitamin D (mcg)	
Wed - 09/26/2018																				
Middle School Breakfast Menu 2018-19																				
		Total	200																	
Cocoa Puffs Bowlpack	205	1.00 each	10	110.000	2.000	1.500	0.000	0.000	0.000	160.000	N/A*	25.000	2.000	8.000	4.500	100.000	500.000	6.000	N/A*	
Honey Nut Cheerios Bowlpack	139	1.00 Each	10	110.000	11.000	1.500	0.000	0.000	0.000	160.000	N/A*	22.000	2.000	9.000	4.500	100.000	500.000	6.000	N/A*	

Trix Bowlpack	209	1.00 each	10	110.000	1.000	1.000	0.000	0.000	0.000	0.000	140.000	N/A*	24.000	1.000	7.000	4.500	80.000	400.000	4.800	N/A*
Cinnamon Toast Crunch	235	1.00 each	10	111.373	1.012	3.037	0.506	0.000	0.000	0.000	161.997	N/A*	22.275	3.037	6.075	3.645	202.496	404.993	4.860	N/A*
Blueberry Muffin	253	1.00 Each	5	223.000	3.900	6.000	0.900	0.000	0.000	30.000	115.000	N/A*	38.500	3.300	16.500	1.100	8.500	52.000	1.200	N/A*
Chocolate Chip Muffin	245	1.00 Each	10	227.000	3.900	6.000	0.900	0.000	0.000	30.000	115.000	N/A*	39.500	3.100	17.500	0.900	4.000	44.000	N/A*	0.000
Double Chocolate Chip Muffin	249	1.00 Each	10	229.000	3.800	6.000	0.900	0.000	0.000	30.000	125.000	N/A*	40.000	3.100	18.500	1.000	3.500	47.000	0.200	N/A*
Bagel, WG	119	1.00 Bagel	10	217.000	7.800	0.820	0.090	0.000	0.000	0.000	230.000	N/A*	44.600	4.360	4.000	2.470	18.000	0.000	0.000	N/A*
Cinnamon Roll, IW	355	1.00 Each	10	300.000	5.000	8.000	1.500	0.000	5.000	5.000	270.000	N/A*	54.000	3.000	24.000	1.080	900.000	4500.000	1.200	N/A*
Breakfast Bun	199	1.00 bun	10	200.000	4.000	7.000	2.000	0.000	0.000	0.000	200.000	N/A*	30.000	2.000	10.000	2.700	80.000	200.000	0.000	N/A*
Cinnamon Coffee Cake, WG	95	1.00 Piece	10	340.000	6.000	13.000	1.500	0.000	50.000	50.000	350.000	N/A*	53.000	3.000	25.000	1.800	80.000	100.000	0.000	N/A*
Frudel, Apple	135	1.00 Package	10	209.743	4.994	5.993	0.999	0.000	0.000	0.000	259.681	N/A*	35.956	1.998	10.987	1.079	0.000	0.000	0.000	N/A*
Frudel, Cherry	137	1.00 Package	10	209.743	4.994	5.993	0.999	0.000	0.000	0.000	259.681	N/A*	36.955	1.998	10.987	1.079	0.000	0.000	0.000	N/A*
Mini Cinnis	43	1.00 Package	10	239.706	4.994	6.991	1.498	0.000	0.000	0.000	269.669	N/A*	38.952	1.998	14.982	1.438	39.951	0.000	0.000	N/A*
Mini Maple Pancakes	99	1.00 Package	10	200.000	5.000	4.000	0.500	0.000	5.000	5.000	280.000	N/A*	36.000	4.000	13.000	1.440	60.000	200.000	0.000	N/A*
French Toast Breakfast Bar	145	1.00 Bar	5	290.000	5.000	9.000	2.500	0.000	25.000	25.000	200.000	N/A*	47.000	3.000	21.000	1.800	40.000	0.000	0.000	N/A*

Banana Chocolate Chip Breakfast Bar	149	1.00 Bar	5	280.000	5.000	8.000	3.000	0.000	15.000	220.000	N/A*	48.000	3.000	23.000	1.800	20.000	0.000	0.000	N/A*
Oatmeal Chocolate Chip Breakfast Bar	147	1.00 Bar	5	290.000	5.000	9.000	3.000	0.000	20.000	240.000	N/A*	47.000	3.000	22.000	1.800	20.000	0.000	0.000	N/A*
Breakfast Pizza w/ Turkey Sausage	179	1.00 Each	10	209.636	8.984	6.988	1.997	0.000	14.974	349.393	329.427	26.953	2.995	4.991	1.897	145.747	0.000	0.000	0.000
French Toast Sticks	397	3.00 sticks	10	250.000	7.000	9.000	1.500	0.000	0.000	300.000	N/A*	36.000	4.000	8.000	2.780	218.000	410.000	7.440	N/A*
PB&J Sandwich, Small	697	1.00 Sandwich	10	300.000	9.000	17.000	3.000	0.000	0.000	280.000	N/A*	32.000	4.000	14.000	1.440	20.000	0.000	0.000	N/A*
Pancake on a Stick with Turkey Sausage	831	1.00 Each	10	172.000	7.300	6.500	1.800	0.000	37.000	439.000	N/A*	21.900	1.800	8.000	1.800	68.000	15.000	0.000	N/A*
Apple Juice	185	1.00 Carton	25	55.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	15.000	N/A*	15.000	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000	30.000	N/A*
Orange Juice	189	1.00 Carton	25	55.000	1.000	0.000	0.000	0.000	0.000	14.000	N/A*	14.000	0.000	14.000	0.000	10.000	100.000	30.000	N/A*
Wildberry Juice	193	1.00 Carton	25	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	15.000	N/A*	15.000	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000	30.000	N/A*
Fresh Apple	231	1/2 cup	50	31.874	0.159	0.104	0.017	0.000	0.000	0.613	N/A*	8.465	1.471	6.369	0.074	3.678	33.100	2.820	N/A*
Fresh Banana	41	1/2 cup	50	112.138	1.373	0.416	0.141	0.000	0.000	1.260	N/A*	28.778	3.276	15.410	0.328	6.300	80.639	10.962	N/A*
Fresh Orange	233	1.00 each	50	62.702	1.254	0.160	0.020	0.000	0.000	0.000	N/A*	15.676	3.202	12.474	0.133	53.364	300.171	70.974	N/A*
Graham Crackers	349	1.00 Package	40	90.000	2.000	2.500	0.000	0.000	0.000	95.000	N/A*	17.000	1.000	5.000	0.720	100.000	500.000	0.000	N/A*
Chocolate Milk	35	1.00 Carton	100	120.000	8.000	0.000	0.000	0.000	5.000	150.000	N/A*	22.000	0.000	20.000	0.000	300.000	500.000	1.800	5.000

White 1% Milk	47	1.00 Carton	50	120.000	11.000	2.500	1.500	0.000	15.000	150.000	N/A*	14.000	0.000	14.000	0.000	350.000	500.000	2.400	5.000
Cream Cheese Cup	241	1.00 Each	10	60.000	2.000	4.500	3.500	0.000	15.000	95.000	N/A*	1.000	0.000	1.000	0.000	20.000	300.000	0.000	N/A*
Beef Sausage Patty	409	1.00 patty	10	70.874	6.075	4.556	1.519	0.000	20.250	242.996	121.498	1.012	0.000	0.000	0.304	9.517	0.000	0.000	6.395
Weighted Daily Average				401.807	13.737	8.064	1.890	0.000	18.861	391.214	22.546*	72.197	4.964	41.377	2.458	384.259	973.327	35.494*	4.070*
% of Calories					13.67%	18.06%	4.23%	0.00%				71.87%							

Recipe Name	Recipe #	Portion Size	Plan Qty	Calories (kcal)	Protein (g)	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Carbohydrates (g)	Fiber (g)	Sugars (g)	Iron (mg)	Calcium (mg)	Vitamin A (IU)	Vitamin C (mg)	Vitamin D (mcg)
Thu - 09/27/2018																			
Middle School Breakfast Menu 2018-19																			
		Total	200																
Cocoa Puffs Bowlpack	205	1.00 each	10	110.000	2.000	1.500	0.000	0.000	0.000	160.000	N/A*	25.000	2.000	8.000	4.500	100.000	500.000	6.000	N/A*
Honey Nut Cheerios Bowlpack	139	1.00 Each	10	110.000	11.000	1.500	0.000	0.000	0.000	160.000	N/A*	22.000	2.000	9.000	4.500	100.000	500.000	6.000	N/A*
Trix Bowlpack	209	1.00 each	10	110.000	1.000	1.000	0.000	0.000	0.000	140.000	N/A*	24.000	1.000	7.000	4.500	80.000	400.000	4.800	N/A*
Cinnamon Toast Crunch	235	1.00 each	10	111.373	1.012	3.037	0.506	0.000	0.000	161.997	N/A*	22.275	3.037	6.075	3.645	202.496	404.993	4.860	N/A*
Blueberry Muffin	253	1.00 Each	5	223.000	3.900	6.000	0.900	0.000	30.000	115.000	N/A*	38.500	3.300	16.500	1.100	8.500	52.000	1.200	N/A*

Chocolate Chip Muffin	245	1.00 Each	10	227.000	3.900	6.000	0.900	0.000	30.000	115.000	N/A*	39.500	3.100	17.500	0.900	4.000	44.000	N/A*	0.000
Double Chocolate Chip Muffin	249	1.00 Each	10	229.000	3.800	6.000	0.900	0.000	30.000	125.000	N/A*	40.000	3.100	18.500	1.000	3.500	47.000	0.200	N/A*
Bagel, WG	119	1.00 Bagel	10	217.000	7.800	0.820	0.090	0.000	0.000	230.000	N/A*	44.600	4.360	4.000	2.470	18.000	0.000	0.000	N/A*
Cinnamon Roll, IW	355	1.00 Each	10	300.000	5.000	8.000	1.500	0.000	5.000	270.000	N/A*	54.000	3.000	24.000	1.080	900.000	4500.000	1.200	N/A*
Breakfast Bun	199	1.00 bun	10	200.000	4.000	7.000	2.000	0.000	0.000	200.000	N/A*	30.000	2.000	10.000	2.700	80.000	200.000	0.000	N/A*
Cinnamon Coffee Cake, WG	95	1.00 Piece	10	340.000	6.000	13.000	1.500	0.000	50.000	350.000	N/A*	53.000	3.000	25.000	1.800	80.000	100.000	0.000	N/A*
Frudel, Apple	135	1.00 Package	10	209.743	4.994	5.993	0.999	0.000	0.000	259.681	N/A*	35.956	1.998	10.987	1.079	0.000	0.000	0.000	N/A*
Frudel, Cherry	137	1.00 Package	10	209.743	4.994	5.993	0.999	0.000	0.000	259.681	N/A*	36.955	1.998	10.987	1.079	0.000	0.000	0.000	N/A*
Mini Cinnis	43	1.00 Package	10	239.706	4.994	6.991	1.498	0.000	0.000	269.669	N/A*	38.952	1.998	14.982	1.438	39.951	0.000	0.000	N/A*
Mini Maple Pancakes	99	1.00 Package	10	200.000	5.000	4.000	0.500	0.000	5.000	280.000	N/A*	36.000	4.000	13.000	1.440	60.000	200.000	0.000	N/A*
French Toast Breakfast Bar	145	1.00 Bar	5	290.000	5.000	9.000	2.500	0.000	25.000	200.000	N/A*	47.000	3.000	21.000	1.800	40.000	0.000	0.000	N/A*
Banana Chocolate Chip Breakfast Bar	149	1.00 Bar	5	280.000	5.000	8.000	3.000	0.000	15.000	220.000	N/A*	48.000	3.000	23.000	1.800	20.000	0.000	0.000	N/A*
Oatmeal Chocolate Chip Breakfast Bar	147	1.00 Bar	5	290.000	5.000	9.000	3.000	0.000	20.000	240.000	N/A*	47.000	3.000	22.000	1.800	20.000	0.000	0.000	N/A*
Breakfast Pizza w/ Turkey Sausage	179	1.00 Each	10	209.636	8.984	6.988	1.997	0.000	14.974	349.393	329.427	26.953	2.995	4.991	1.897	145.747	0.000	0.000	0.000

French Toast Sticks	397	3.00 sticks	10	250.000	7.000	9.000	1.500	0.000	0.000	300.000	N/A*	36.000	4.000	8.000	2.780	218.000	410.000	7.440	N/A*
PB&J Sandwich, Small	697	1.00 Sandwich	10	300.000	9.000	17.000	3.000	0.000	0.000	280.000	N/A*	32.000	4.000	14.000	1.440	20.000	0.000	0.000	N/A*
Pancake on a Stick with Turkey Sausage	831	1.00 Each	10	172.000	7.300	6.500	1.800	0.000	37.000	439.000	N/A*	21.900	1.800	8.000	1.800	68.000	15.000	0.000	N/A*
Apple Juice	185	1.00 Carton	25	55.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	15.000	N/A*	15.000	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000	30.000	N/A*
Orange Juice	189	1.00 Carton	25	55.000	1.000	0.000	0.000	0.000	0.000	14.000	N/A*	14.000	0.000	14.000	0.000	10.000	100.000	30.000	N/A*
Wildberry Juice	193	1.00 Carton	25	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	15.000	N/A*	15.000	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000	30.000	N/A*
Fresh Apple	231	1/2 cup	50	31.874	0.159	0.104	0.017	0.000	0.000	0.613	N/A*	8.465	1.471	6.369	0.074	3.678	33.100	2.820	N/A*
Fresh Banana	41	1/2 cup	50	112.138	1.373	0.416	0.141	0.000	0.000	1.260	N/A*	28.778	3.276	15.410	0.328	6.300	80.639	10.962	N/A*
Fresh Orange	233	1.00 each	50	62.702	1.254	0.160	0.020	0.000	0.000	0.000	N/A*	15.676	3.202	12.474	0.133	53.364	300.171	70.974	N/A*
Graham Crackers	349	1.00 Package	40	90.000	2.000	2.500	0.000	0.000	0.000	95.000	N/A*	17.000	1.000	5.000	0.720	100.000	500.000	0.000	N/A*
Chocolate Milk	35	1.00 Carton	100	120.000	8.000	0.000	0.000	0.000	5.000	150.000	N/A*	22.000	0.000	20.000	0.000	300.000	500.000	1.800	5.000
White 1% Milk	47	1.00 Carton	50	120.000	11.000	2.500	1.500	0.000	15.000	150.000	N/A*	14.000	0.000	14.000	0.000	350.000	500.000	2.400	5.000
Cream Cheese Cup	241	1.00 Each	10	60.000	2.000	4.500	3.500	0.000	15.000	95.000	N/A*	1.000	0.000	1.000	0.000	20.000	300.000	0.000	N/A*
Beef Sausage Patty	409	1.00 patty	10	70.874	6.075	4.556	1.519	0.000	20.250	242.996	121.498	1.012	0.000	0.000	0.304	9.517	0.000	0.000	6.395

Weighted Daily Average	401.807	13.737	8.064	1.890	0.000	18.861	391.214	22.546*	72.197	4.964	41.377	2.458	384.259	973.327	35.494*	4.070*
% of Calories		13.67%	18.06%	4.23%	0.00%				71.87%							

Recipe Name	Recipe #	Portion Size	Plan Qty	Calories (kcal)	Protein (g)	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Carbohydrates (g)	Fiber (g)	Sugars (g)	Iron (mg)	Calcium (mg)	Vitamin A (IU)	Vitamin C (mg)	Vitamin D (mcg)
Fri - 09/28/2018																			
Middle School Breakfast Menu 2018-19																			
		Total	200																
Cocoa Puffs Bowlpack	205	1.00 each	10	110.000	2.000	1.500	0.000	0.000	0.000	160.000	N/A*	25.000	2.000	8.000	4.500	100.000	500.000	6.000	N/A*
Honey Nut Cheerios Bowlpack	139	1.00 Each	10	110.000	11.000	1.500	0.000	0.000	0.000	160.000	N/A*	22.000	2.000	9.000	4.500	100.000	500.000	6.000	N/A*
Trix Bowlpack	209	1.00 each	10	110.000	1.000	1.000	0.000	0.000	0.000	140.000	N/A*	24.000	1.000	7.000	4.500	80.000	400.000	4.800	N/A*
Cinnamon Toast Crunch	235	1.00 each	10	111.373	1.012	3.037	0.506	0.000	0.000	161.997	N/A*	22.275	3.037	6.075	3.645	202.496	404.993	4.860	N/A*
Blueberry Muffin	253	1.00 Each	5	223.000	3.900	6.000	0.900	0.000	30.000	115.000	N/A*	38.500	3.300	16.500	1.100	8.500	52.000	1.200	N/A*
Chocolate Chip Muffin	245	1.00 Each	10	227.000	3.900	6.000	0.900	0.000	30.000	115.000	N/A*	39.500	3.100	17.500	0.900	4.000	44.000	N/A*	0.000
Double Chocolate Chip Muffin	249	1.00 Each	10	229.000	3.800	6.000	0.900	0.000	30.000	125.000	N/A*	40.000	3.100	18.500	1.000	3.500	47.000	0.200	N/A*
Bagel, WG	119	1.00 Bagel	10	217.000	7.800	0.820	0.090	0.000	0.000	230.000	N/A*	44.600	4.360	4.000	2.470	18.000	0.000	0.000	N/A*

Cinnamon Roll, IW	355	1.00 Each	10	300.000	5.000	8.000	1.500	0.000	5.000	270.000	N/A*	54.000	3.000	24.000	1.080	900.000	4500.000	1.200	N/A*
Breakfast Bun	199	1.00 bun	10	200.000	4.000	7.000	2.000	0.000	0.000	200.000	N/A*	30.000	2.000	10.000	2.700	80.000	200.000	0.000	N/A*
Cinnamon Coffee Cake, WG	95	1.00 Piece	10	340.000	6.000	13.000	1.500	0.000	50.000	350.000	N/A*	53.000	3.000	25.000	1.800	80.000	100.000	0.000	N/A*
Frudel, Apple	135	1.00 Package	10	209.743	4.994	5.993	0.999	0.000	0.000	259.681	N/A*	35.956	1.998	10.987	1.079	0.000	0.000	0.000	N/A*
Frudel, Cherry	137	1.00 Package	10	209.743	4.994	5.993	0.999	0.000	0.000	259.681	N/A*	36.955	1.998	10.987	1.079	0.000	0.000	0.000	N/A*
Mini Cinnis	43	1.00 Package	10	239.706	4.994	6.991	1.498	0.000	0.000	269.669	N/A*	38.952	1.998	14.982	1.438	39.951	0.000	0.000	N/A*
Mini Maple Pancakes	99	1.00 Package	10	200.000	5.000	4.000	0.500	0.000	5.000	280.000	N/A*	36.000	4.000	13.000	1.440	60.000	200.000	0.000	N/A*
French Toast Breakfast Bar	145	1.00 Bar	5	290.000	5.000	9.000	2.500	0.000	25.000	200.000	N/A*	47.000	3.000	21.000	1.800	40.000	0.000	0.000	N/A*
Banana Chocolate Chip Breakfast Bar	149	1.00 Bar	5	280.000	5.000	8.000	3.000	0.000	15.000	220.000	N/A*	48.000	3.000	23.000	1.800	20.000	0.000	0.000	N/A*
Oatmeal Chocolate Chip Breakfast Bar	147	1.00 Bar	5	290.000	5.000	9.000	3.000	0.000	20.000	240.000	N/A*	47.000	3.000	22.000	1.800	20.000	0.000	0.000	N/A*
Breakfast Pizza w/ Turkey Sausage	179	1.00 Each	10	209.636	8.984	6.988	1.997	0.000	14.974	349.393	329.427	26.953	2.995	4.991	1.897	145.747	0.000	0.000	0.000
French Toast Sticks	397	3.00 sticks	10	250.000	7.000	9.000	1.500	0.000	0.000	300.000	N/A*	36.000	4.000	8.000	2.780	218.000	410.000	7.440	N/A*
PB&J Sandwich, Small	697	1.00 Sandwich	10	300.000	9.000	17.000	3.000	0.000	0.000	280.000	N/A*	32.000	4.000	14.000	1.440	20.000	0.000	0.000	N/A*
Pancake on a Stick with Turkey Sausage	831	1.00 Each	10	172.000	7.300	6.500	1.800	0.000	37.000	439.000	N/A*	21.900	1.800	8.000	1.800	68.000	15.000	0.000	N/A*

Apple Juice	185	1.00 Carton	25	55.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	15.000	N/A*	15.000	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000	0.000	30.000	N/A*
Orange Juice	189	1.00 Carton	25	55.000	1.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	14.000	N/A*	14.000	0.000	14.000	0.000	10.000	100.000	30.000	30.000	N/A*
Wildberry Juice	193	1.00 Carton	25	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	15.000	N/A*	15.000	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000	30.000	30.000	N/A*
Fresh Apple	231	1/2 cup	50	31.874	0.159	0.104	0.017	0.000	0.000	0.000	0.613	N/A*	8.465	1.471	6.369	0.074	3.678	33.100	2.820	2.820	N/A*
Fresh Banana	41	1/2 cup	50	112.138	1.373	0.416	0.141	0.000	0.000	0.000	1.260	N/A*	28.778	3.276	15.410	0.328	6.300	80.639	10.962	10.962	N/A*
Fresh Orange	233	1.00 each	50	62.702	1.254	0.160	0.020	0.000	0.000	0.000	0.000	N/A*	15.676	3.202	12.474	0.133	53.364	300.171	70.974	70.974	N/A*
Graham Crackers	349	1.00 Package	40	90.000	2.000	2.500	0.000	0.000	0.000	0.000	95.000	N/A*	17.000	1.000	5.000	0.720	100.000	500.000	0.000	0.000	N/A*
Chocolate Milk	35	1.00 Carton	100	120.000	8.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.000	150.000	N/A*	22.000	0.000	20.000	0.000	300.000	500.000	1.800	5.000	5.000
White 1% Milk	47	1.00 Carton	50	120.000	11.000	2.500	1.500	0.000	0.000	15.000	150.000	N/A*	14.000	0.000	14.000	0.000	350.000	500.000	2.400	5.000	5.000
Cream Cheese Cup	241	1.00 Each	10	60.000	2.000	4.500	3.500	0.000	0.000	15.000	95.000	N/A*	1.000	0.000	1.000	0.000	20.000	300.000	0.000	0.000	N/A*
Beef Sausage Patty	409	1.00 patty	10	70.874	6.075	4.556	1.519	0.000	0.000	20.250	242.996	121.498	1.012	0.000	0.000	0.304	9.517	0.000	0.000	6.395	6.395
Weighted Daily Average				401.807	13.737	8.064	1.890	0.000	0.000	18.861	391.214	22.546*	72.197	4.964	41.377	2.458	384.259	973.327	35.494*	4.070*	4.070*
% of Calories					13.67%	18.06%	4.23%	0.00%					71.87%								

Nutrient	Menu AVG	% of Cals	Target	Pass/Fail	Shortfall/Overage	Notes/Errors
Calories (kcal)	401.807		400/550	Pass		
Protein (g)	13.737	13.67%				
Total Fat (g)	8.064	18.06%				
Saturated Fat (g)	1.890	4.23%	<10	Pass		
Trans Fat (g)	0.000					
Cholesterol (mg)	18.861					
Sodium (mg)	391.214		≤ 600	Pass		
Potassium (mg)	22.546*					
Carbohydrates (g)	72.197	71.87%				
Fiber (g)	4.964					
Sugars (g)	41.377					
Iron (mg)	2.458					
Calcium (mg)	384.259					
Vitamin A (IU)	973.327					
Vitamin C (mg)	35.494*					
Vitamin D (mcg)	4.070*					

* = Indicates missing Nutrient Information.

WARNING: THE DATA CONTAINED WITHIN THIS REPORT CANNOT BE USED FOR AND DOES NOT PROVIDE MENU PLANNING OR MEDICAL TREATMENT FOR ANYONE WITH A MEDICAL CONDITION, DIETARY RESTRICTION OR FOOD ALLERGY. USE OF THE SERVICES TO PROVIDE MENU PLANNING OR MEDICAL TREATMENT FOR ANYONE WITH A MEDICAL CONDITION, DIETARY RESTRICTION OR FOOD ALLERGY IS A VIOLATION OF THE TERMS OF THIS SERVICE. ANY SUBSCRIBER PLANNING FOR OR TREATING MEDICAL CONDITIONS, DIETARY RESTRICTIONS OR A FOOD ALLERGY MUST CONSULT A MEDICAL PROFESSIONAL FOR ASSISTANCE. TRANS FAT VALUES ARE PROVIDED FOR INFORMATION PURPOSES ONLY, NOT FOR MONITORING PURPOSES.